

はちのへサポステ通信 vol. 62

~~ このおたよりは、利用者さんと作成しました！ ~~

「3月セミナーの振り返りです」

職場体験

「ハピたのかぶえ」

2月21日(水) 9:30~15:00

青森県内で収穫された野菜を使用した料理が人気のお店です。体験内容は開店前の店内清掃、厨房の作業とホールでの接客を行いました。私は厨房でごぼうハンバーグに入れるごぼうのささがきを作りました。想像以上のごぼうの量に驚きましたが、最後まで丁寧に行いました。昼食では、ほうれん草、大根などの青森県内の野菜を堪能しました。慣れない仕事で大変でしたが、貴重な体験ができたので充実した職場体験になりました。飲食店での仕事では、清潔感のある身だしなみ、調理する際の衛生管理、接客する際に笑顔で大きな声など多くの大切な事を学びました。今後の就職活動に活かしていきたいと思います。

体力作りセミナー

「初心者でも楽しめるアロマヨガ」

3月8日(木) 13:30~15:00

ヨガは身体エクササイズだけではなく、心の鍛錬や精神の統一などと結びついています。今回参加してみて、意識して呼吸する事がなかったのが、最初は大変でした。次第に慣れてきて、すてきな香りに包まれながら、身体の芯から温まり、気持ちも身体もスッキリしました。普段運動する機会がなかったけれど、手軽に始められ、気軽に参加できて、とても楽しかったです。



PCセミナー

「Excel 実践講座一歩進んだ見積書・納品書」

3月9日(金) 14:00~16:00

ExcelのIF関数、VLOOKUP関数を使用して、商品名を打ち込むと自動的に金額が表示され、合計金額が計算されるという見積書、納品書をつくりました。3日間掛けて作業しながらExcelを学べました。今後の仕事においても普段の生活にも活かせる事が多いので、引き続き参加していきたいです。



はちのへサポステ通信 vol. 62

～～ このおたよりは、利用者さんと作成しました！ ～～
「4月おすすりセミナーの紹介です」

社会人基礎セミナー「身だしなみのマナー」

4月11日(水) 9:45～11:30

マナーとして身だしなみをととのえることは非常に重要なことです。相手に好感度を与える身だしなみについて学びましょう。



コミュニケーションセミナー

「神経言語プログラム」

4月12日(木) 10:30～12:00

自分が体験した出来事を五感(神経)「視覚、聴覚、体感覚、味覚、嗅覚」を通して認識し、言語/非言語によって意味付けを行い記憶として定着させています。その意味付けを紐解きながら、自分とのコミュニケーション、また他者とのコミュニケーションを改善していきます。

からだを動かそう

4月13日(金) 15:00～17:00

(はちサポ集合 14:40)

沼館勤労青少年ホームにて
バドミントン・バスケット・卓球など行います。
内靴、水分、タオル等をご持参ください。

体力づくりセミナー

「初心者でも楽しめるアロマヨガ」

4月12日(木) 13:20～15:00

(はちサポ集合 13:10)

初心者でも安心!無理なく身体を動かしてアロマの香りで心も体もリラックス&リフレッシュしましょう。

平成29年度はちのへ若者サポートステーション実績 (2月末)

サポステ利用者	1236人
セミナー参加者	952人
新規登録者	97人
就職決定者	47人

はちサポスタッフ紹介



たわらやま



いしはし



みうら



はたなか



たてやま



はちのへ若者サポートステーション

〒031-0042 八戸市十三日町4-1-1F

TEL: 0178-51-8582

来年度も引き続き、宜しくお願い致します!